

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE  
MELALUI MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V  
SDN KUTOSARI KECAMATAN DORO KABUPATEN PEKALONGAN  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**Fajar Fitriyadi**

X 4610056

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan  
FKIP Universitas Sebelas Maret**

***Abstrak***

*Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan melalui model pembelajaran bermain.*

*Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan yang berjumlah 38 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan cara observasi tes kemampuan dan penelitian hasil belajar lompat tinggi gaya straddle. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif interaktif.*

*Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui model bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat tinggi gaya Straddle pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 52,6% jumlah siswa yang tuntas adalah 20 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar dalam kategori tuntas 81,5% dengan siswa yang tuntas adalah 31 siswa.*

***Kata Kunci :*** Hasil Belajar, Lompat Tinggi, Gaya Straddle, Deskriptif Interaktif.

**EFFORTS TO IMPROVE LEARNING RESULTS OF STRADDLE STYLE  
HIGH JUMP THROUGH PLAYING LEARNING MODEL  
IN CLASS V STUDENTS OF SDN KUTOSARI DORO  
DISTRICT PEKALONGAN REGENCY  
SCHOOL YEAR 2012/2013**

**ABSTRACT**

*The purposes of this research is to increase about learning results of straddle style high jump in class V students of SDN Kutosari Doro District Pekalongan regency through playing learning model.*

*This is Classroom Action Research (CAR). Research has done into two cycles, every cycles includes planning, executing, observation, and reflection. Research subject are Class V Students of SDN Kutosari, Doro District, Pekalongan Regency as 38 students. Data sources are teachers and students. Data collecting technique is observation, capability test, and learning results of straddle style high jump. Data analysis technique used in this research is descriptive interactive.*

*Based on result research, it may be concluded that learning through playing model may increase learning result of straddle style high jump in Class V Students of SDN Kutosari, Doro District, Pekalongan Regency. From analysis results it obtained the significant increasing from Cycles I and Cycles II. Learning result of straddle style high jump in Cycles I in mastery category is 52,6% of mastery student's rate as 20 students. In Cycles II there is a percentage increasing of learning result in mastery category as 81,5%, with mastery student's rate as 31 students.*

**Keywords:** *Learning Results, High jump, StraddleStyle, Descriptive Interactive.*

## **Pendahuluan**

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari pendidikan jasmani, sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Jika dicermati secara mendalam perumusan pendidikan jasmani tersebut, maka pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, merupakan bagian dari pendidikan nasional secara keseluruhan melalui aktivitas jasmani seseorang. Untuk itu seiring dengan tujuan pendidikan secara umum, maka pendidikan jasmani dan olahraga pun harus di tingkatkan, sebab banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani. Sedangkan untuk mencapai pendidikan secara keseluruhan, maka pendidikan jasmani haruslah dilakukan dengan baik dan benar dalam instansi dan lembaga pendidikan. Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur diharapkan dapat mengembangkan kemampuan jasmani siswa dan potensi lainnya seperti afektif, psikomotorik, dan kognitif. Maka dalam kurikulum pendidikan jasmani di tingkat SD diajarkan berbagai aktivitas olahraga. Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang kurang tepat akan mengganggu berlangsungnya proses pendidikan secara keseluruhan pula, sehingga perlu dikembangkan dan ditingkatkan.

Masalah yang sering dihadapi pada sekarang ini yang dihadapi dalam proses penjas serta pelaksanaan pembelajaran penjas orkes belum efektifnya pengajaran penjas disekolah, semua itu disebabkan karena minimnya media pembelajaran, tingkat keaktifan siswa yang rendah terhadap proses pembelajaran, serta kurang kreatifnya guru penjas orkes terhadap proses pembelajaran penjas, sehingga terkesan monoton dan membosankan bagi pembelajaran tersebut, hal ini terbukti dari hasil pembelajaran lompat tinggi pada siswa kelas V SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan kurang maksimal.

Berdasarkan hasil observasi terhadap pembelajaran penjas orkes pada siswa kelas V SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan memiliki

tingkat kreativitas serta hasil pembelajaran yang minimum terhadap pembelajaran penjasorkes khususnya pembelajaran lompat tinggi.

Dari observasi tersebut dapat diketahui bahwa kurangnya hasil belajar peserta didik terhadap pembelajaran lompat tinggi. Lompat tinggi merupakan salah satu nomor atletik di cabang loncat yang mengutamakan kekuatan dan kelincahan, atletik merupakan dasar dari seluruh cabang olahraga di dalam melaksanakan kegiatan olahraga tersebut. Oleh karena itu minimnya hasil belajar peserta didik mengikuti pembelajaran lompat tinggi dapat berpengaruh terhadap pembelajaran cabang olahraga yang lain yang nantinya dapat menghambat proses pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dicabang olahraga yang lain.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: bagaimanakah melalui model pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas V SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013?

Peneliti ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi melalui model pembelajaran bermain pada siswa kelas V SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013.

## **Tinjauan Pustaka**

### **1. Pengertian Lompat Tinggi**

Lompat tinggi adalah salah satu cabang atletik. Lompat Tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada di kedua tiangnya. Tujuan dari lompat tinggi yaitu untuk mencapai ketinggian yang setinggi tingginya. Dalam mencapai ketinggian tersebut tubuh tidak boleh menyentuh mistar atau palang.

### **Gaya dalam Lompat Tinggi**

#### **a. Gaya Gunting (*Scissors*)**

Gaya gunting bisa dikatakan Gaya *Sweney*, sebab pada waktu sebelumnya (yang lalu) masih digunakan gaya jongkok. Tepatnya tahun 1880, selanjutnya tahun 1896 sweny mengubahnya dari gaya jongkok menjadi gaya gunting.

### **b. Gaya Guling Sisi (*Western Roll*)**

Pada gaya ini sama dengan gaya gunting, yaitu tumpuan kaki kiri jatuh kaki kiri lagi dan bila kaki kanan jatuhnya pun kaki kanan hanya beda awalan, tidak dari tengah tapi dari samping.

### **c. Gaya Fosbury Flop.**

Cara melakukan lompat tinggi gaya flop adalah : (a) *Awalan*, harus dilakukan dengan cepat dan menikung/agak melingkar, dengan langkah untuk awalan tersebut kira – kira 7-9 langkah, (b) *Tolakan*, Pada waktu menolak kaki bersamaan dengan kedua tangan keatas disamping kepala, maka badan melompat keatas membuat putaran 180 derajat dan dilakukan bersama-sama. (c) *Sikap badan diatas mistar*, terlentang dengan kedua kaki tergantung lemas, dan dagu agak ditarik ke dekat dada dan punggung berada diatas mistar dengan busur melintang. (d) *Cara mendarat*, pertama kali yang mendarat punggung dan bagian belakang kepala.

### **d. Gaya Guling Perut (*Straddle*)**

Lompat tinggi gaya guling atau disebut juga gaya *straddle* adalah salah satu gaya dalam lompat tinggi yang hingga saat ini masih digunakan dalam perlombaan dan diajarkan di sekolah-sekolah. Perbedaan antara gaya *straddle* dengan gaya-gaya lainnya dari pelaksanaan saat melewati mistar yang mengharuskan kaki dibuka lebar hingga sebelum pelaksanaan pendaratan. Kedua kaki itu tetap dibuka lebar atau kangkang. Dari perbedaan sikap tubuh selama di udara, gaya *straddle* dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu *horizontal straddle* dan *arch/dive straddle*.

Didalam lompat tinggi gaya *straddle* ada beberapa tahap-tahap yang harus diperhatikan dan di pahami agar dapat melakukan lompat tinggi dengan benar. Menurut Yopi S. Chaniago, (2010: 18-19), ada beberapa tahap dalam lompat tinggi gaya *straddle*: (a) *Awalan*: Diambil dari samping dengan jarak antara 3 sampai 9 meter/langkah. Tergantung pada ketinggian mistar, semakin tinggi ukuran mistar akan semakin jauh awalannya. (b) *Tolakan*: Kaki Kaki tolak didorong kedepan dengan kuat, kedepan tumit. Dengan demikian pinggang akan

maju kedepan sehingga badan agak melenting kebelakang. Dari sini mulai gerakan mengangkat, Kaki ayun yang sedikit bengkok bergerak kedepan kaki tolak dan ayunkan keatas dengan kuat. Untuk membantu gerakan menolak yang dilakukan oleh salah satu kaki, kedua lengan diayunkan keatas. (c) *Sikap Badan di Udara (Melayang)*: Setelah kaki yang diayunkan melewati mistar, balikkan badan secepatnya sehingga telungkup di atas mistar. Kaki untuk gerakan melompat dilipat kesamping dengan cepat dan digerakkan keatas sehingga badan membalik dengan cepat. (d) *Pendaratan*: Pertama menyentuh matras adalah kaki kanan dan tangan kanan bila tumpuan menggunakan kaki kiri lalu berguling. Cara bergulingnya yaitu menggulingkan badan kedepan atau menyusurkan punggung tangan kedepan dan berakhir pada bahu sebelah kanan. Gerakan ini harus dilakukan dengan cepat.

Kesalahan-kesalahan yang Sering Terjadi Dalam Melakukan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*straddle*): (a) Awalan kurang baik, kurang cepat/terlalu cepat, (b) Pada waktu menumpu kurang kuat, (c) Pada waktu melewati mistar kepala mendahului melewati mistar, (d) Meluruskan kaki penolak terlalu jauh kedepan, (e) Gerak kombinasi yang tidak sempurna, (f) Badan condong mendekati mistar, (g) Posisi tangan pada mistar terlalu tinggi, (h) Melewati mistar dalam posisi duduk, (i) Membuat lengkung badan terlalu awal, (j) Gerak terlambat dari gerak angkat kaki akhir.

## **2. Pembelajaran**

### **a. Definisi Pembelajaran**

Istilah pembelajaran berasal dari kata instruction, menunjuk pada kegiatan, yaitu bagaimana peserta didik belajar dan mendengar atau dapat dikatakan proses belajar mengajar. Gagne mendefinisikan istilah pembelajaran sebagai “*a set of events* dengan maksud untuk memudahkan terjadinya proses belajar. Definisi lain tentang pembelajaran dikemukakan oleh Patricia L. Smith dan Tillman J. Ragan (1993) yang mengemukakan bahwa pembelajaran adalah pengembangan dan penyampaian informasi dan kegiatan yang diciptakan untuk memfasilitasi pencapaian tujuan yang spesifik. (hlm. 12). Pembelajaran adalah

proses yang sengaja dirancang untuk menciptakan terjadinya aktifitas belajar dalam diri individu (Benny A. Pribadi 2009: 10).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian pembelajaran adalah upaya yang direncanakan dan dilakukan untuk memungkinkan terjadinya kegiatan belajar pada diri individu berguna untuk mencapai tujuan belajar. Dengan melalui kegiatan pembelajaran, pendekatan pembelajaran merupakan aspek yang sangat penting dan mempunyai hubungan fungsional untuk mencapai tujuan intruksional.

### **b. Hakikat pembelajaran**

Menurut Zainal Aqib (2010:41) Hakikat pembelajaran adalah : Pendidikan menitikberatkan pada pembentukan dan pengembangan kepribadian. Latihan menitikberatkan pada pembentukan keterampilan, sedangkan pengajaran merupakan proses pengajaran yang terarah pada tujuan yang direncanakan. Teknologi pendidikan menitikberatkan pada aplikasi kreatif ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan.

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun, meliputi unsur-unsur manusiawi, materiel, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Berdasarkan teori belajar, ada 5 pengertian pengajaran, yaitu: (1) Pengajaran ialah upaya menyampaikan pengetahuan kepada peserta didik/siswa disekolah, (2) Pengajaran adalah mewariskan kebudayaan kepada generasi muda melalui lembaga pendidikan sekolah, (3) Pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik, (4) Pembelajaran adalah upaya mempersiapkan peserta didik untuk menjadi warga masyarakat yang baik, dan (5) Pembelajaran adalah suatu proses membantu siswa menghadapi kehidupan masyarakat sehari-hari.

### **c. Prinsip-Prinsip Pembelajaran**

#### **1) Perhatian dan motifasi belajar**

Menurut H.J. Gino dkk. (1998) menyatakan, "perhatian siswa waktu belajar akan sangat mempengaruhi hasil belajar. Belajar dengan penuh perhatian

(konsentrasi) pada materi yang di pelajari akan lebih terkesan dan mendalam dan tahan lama pada ingatan”(hlm.52)

Dimiyati dan Mudjiono (2006) adalah, ”tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktifitas seseorang”. Dengan motifasi belajar yang tinggi, maka siswa akan lebih bersemangat dalam belajar. Belajar yang dilakukan dengan penuh semangat akan dapat mencapai belajar yang optimal (hlm.42)

## **2) Keaktifan siswa**

Dalam kegiatan pembelajaran siswa dituntut untuk selalu aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Untuk dapat memproses dan mengolah perolehan belajarnya secara efektif siswa dituntut untuk aktif secara fisik intelektual dan emosional. Tanpa ada keaktifan dari siswa, maka tidak akan terjadi proses belajar.

S.Nasution yang dikutip H.J.Gino dkk. (1998) menyatakan: macam-macam keaktifan belajar siswa antara lain: *fisual actiftities, oral actiftities, listening actiftities, drawing actiftities, motor actiftities, mental actiftities, emotional actiftities* (hlm.52).

## **3) Keterlibatan langsung siswa**

Belajar adalah suatu proses yang terjadi dalam diri siswa. Dalam proses belajar sangat kompleks. Belajar adalah suatu proses yang memungkinkan organ-organ siswa mengubah tingkah lakunya sebagai pengalaman, sebab pengalaman-pengalaman yang di peroleh itu lah yang menentukan kualitas perubahan tingkahlaku siswa. Jadi peristiwa belajar terjadi apabila terjadi perubahan tingkah laku pada diri siswa.

## **4) Pengulangan belajar**

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006) bahwa, “penguasaan secara penuh dari setiap langkah memungkinkan belajar secara keseluruhan lebih berarti. Dari pernyataan ini lah pengulangan masih diperlukan dalam kegiatan pembelajaran” (hlm.52). Suharno HP (1993) berpendapat untuk mengotomatisasikan penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik dan keterampilan yang benar atlet harus



melakukan latihan berulang-ulang dengan frekwensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu (hlm.22).

### **5) Tantangan**

Tantangan merupakan salah satu bagian yang penting dalam pembelajaran. Dengan adanya tantangan maka akan memotifasi siswa untuk memecahkan permasalahan dalam pembelajaran tersebut. Hal ini sesuai pendapat H.J. Gino dkk (1998) bahwa, materi yang di pelajari oleh siswa harus mempunyai sifat merangsang atau menantang. Memberikan tantangan dalam proses belajar mengajar adalah sangat penting. Dengan adanya tantangan yang harus di hadapi atau di pecahkan siswa dalam belajar, maka siswa akan berusaha semaksimal mungkin untuk memecahkan masalah tersebut. Jika siswa mampu memecahkan masalah yang di pelajarnya, maka siswa akan memperoleh kepuasan dan mencapai hasil belajar yang optimal

### **6) Balikan dan penguatan**

Pemberian balikan pada umumnya memberi positif dalam diri siswa, yaitu mendorong siswa untuk memperbaiki tingkah lakunya dan meningkatkan usaha belajarnya. Tingkah laku dan usah belajar serta penampilan siswa yang baik, di beri balikan dalam bentuk senyuman ataupun kata-kata pujian yang merupakan penguatan terhadap tingkah laku dan penampilan siswa. Penguatan (*reinforcement*) adalah respon terhadap tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkahlaku tersebut.

### **7) Perbedaan individu**

Setiap siswa memiliki karakteristik sendiri-sendiri yang berbeda satu dengan lainnya. Karna hal inilah, setiap siswa belajar menurut tempo atau kecepatannya masing-masing. Kesadaran bahwa dirinya berbeda dengan siswa lain akan membantu siswa akan menentukan cara belajar serta sasaran belajar bagi dirinya sendiri. Untuk mencapai belajar yang optimal, maka guru harus memperhatikan perbedaan setiap individu dan dalam membeljarkannya harus di sesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

### **3. Hasil Belajar**

#### **a. Pengertian Hasil belajar**

Dimiyati & Mudjiono (2006) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan siswa. Perilaku siswa juga merupakan hasil proses belajar.

#### **b. Klasifikasi Hasil Belajar**

Siswa yang belajar berarti menggunakan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik. Ada beberapa ahli yang mempelajari ranah-ranah tersebut dengan hasil penggolongan kemampuan-kemampuan pada ranah kognitif, afektif dan psikomotorik secara hirarkis. Diantara para ahli yang mendalami ranah-ranah kejiwaan tersebut adalah Bloom, Karthwohl dan Simpson. Mereka menyusun penggolongan perilaku berkenaan dengan kemampuan internal dalam hubungannya dengan tujuan pembelajaran.

### **4. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

#### **a. Pengertian Model Pembelajaran**

Model pembelajaran telah dilakukan sejak dahulu pada tahun 1950-an yang dilakukan oleh peneliti dari Amerika Serikat yaitu Marc Belth. March Belth kemudian mendorong ahli-ahli pendidikan diantaranya Joyce dan Weil yang dikutip Suharno, Sukardi, Chotijah dan Suwalni S. (1998) bahwa, “Model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (suatu rencana pembelajaran jangka panjang) merancang bahan-bahan pembelajaran dan membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain (hlm. 25-26).

#### **b. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Pada dasarnya model pembelajaran pendidikan kesegaran jasmani menekankan pentingnya bentuk kegiatan berupa suatu perpaduan antara bentuk-bentuk aktivitas bebas (*self testing activities*) dan bentuk-bentuk permainan tim (*team games*) yang kesemuanya itu selalu dimulai dari yang paling sederhana

(*pedia*) sampai ke tingkat yang lebih kompleks/sulit (*ludus*), baik horisontal (dalam kelompok itu sendiri), maupun vertikal (jenjang kelompok/ kelas) dan materi aktivitasnya disusun dalam satu paket/kemasan.

Dengan perencanaan yang baik maka kontribusi dalam dunia pendidikan pada umumnya dan bagi kepentingan sekolah pada khususnya, terutama bagi kepentingan dan kebutuhan siswa. Model pembelajaran ini pada dasarnya lebih mengarah kepada usaha pengembangan budaya hidup sehat aktif kepada para siswa melalui aktivitas jasmani dengan mengabaikan hasil pelaksanaan tugas (prestasi).

## **5. Bermain**

### **a. Pengertian Bermain**

Bermain sangat disukai oleh anak karena sifa bermain sendiri menyenangkan. Menurut R.S. Harisenjaya (2007:1) *Bermian adalah bergerak sambil bersuka ria atau bersenang-senang*. Jadi antar bermain dan permainan saling berkaitan. Di dalam pengertian bermain dan permainan selalu termasuk adanya gerakan atau aktivitas, jadi dalam permainan selalu diiringi gerakan. Bukan gerakan jasmani saja, tapi gerakan dan getaran jiwa juga turut serta.

Prof. J. Huizinga (2010) juga mengemukakan bahwa permainan adalah perbuatan atas kemauan sendiri yang dilakukan dalam batas-batas, tempat dan waktu yang telah ditentukan, dan diiringi oleh perasaan senang dan tegang, dengan keinsafan berbuat lain dibanding hidup biasa (hlm.4).

### **b. Pengertian Permainan Atletik**

Menurut Yuda M. Saputra (2001) Permainan atletik adalah bermain dan keseriusan terjadi pada waktu yang sama, adalah pengujian yang santai dan penampilan yang berdisiplin, adalah eksperimen dan aplikasi keterampilan yang dikuasai, adalah belajar dan bermain dalam proses mengajar dan kompetisi /berlomba pada waktu para remaja membandingkan dirinya satu sama lain. Adalah tugas metodologi untuk mengembangkan atletik dengan penuh variasi. Kenyataan bahwa setiap prosedur metodik harus berorientasi pada paksaan

(contrain) bahwa atletik menghalangi dijalankannya permainan yang tidak berguna. Namun permainan atletik tidak berarti bahwa permainan satu-satunya yang diperhitungkan.

### **c. Manfaat Bermain**

(1) Manfaat bermain untuk perkembangan fisik: Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh si anak akan menjadi sehat dan bugar. Otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktifitas bermain, (2) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan: Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Pada awalnya ia belum terampil untuk berlari. Dengan bermain kejar-kejaran misalnya, maka anak kian berminat untuk melakukannya, sehingga ia menjadi lebih terampil dalam berlari, (3) Manfaat bermain untuk perkembangan intelektual: Rangsangan yang dibangkitkan oleh aktifitas jasmani seperti dalam atletik, efektif untuk meningkatkan kelancaran sinyal-sinyal saraf. Melalui aktifitas jasmani dan bermain anak dihadapkan dengan masalah dan kemampuan untuk membuat keputusan dengan cepat dan tepat. Aktifitas jasmani yang seimbang, memupuk kecerdasan anak, (4) Manfaat bermain untuk perkembangan sosial: Biasanya, kegiatan bermain dilakukan oleh anak dengan teman sebayanya. Anak akan belajar berbagi hak milik, menggunakan mainan secara bergiliran, melakukan kegiatan bersama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi dengan teman mainnya. (5) Manfaat bermain untuk perkembangan emosi: Bagi anak, bermain adalah suatu kebutuhan. Tidak ada anak yang tidak suka bermain. Melalui bermain, anak dapat mengungkapkan keinginannya dan juga menunda kesukaannya. Anak dilatih mengendalikan diri. Dari kegiatan bermain yang dilakukan bersama sekelompok teman, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya, tentang kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya. Penilaian disini penting untuk pembentukan konsep diri yang positif. Ikhwal diri ini dapat dibaca dalam buku yang membahas aspek psikologis dalam pendidikan jasmani, (6) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan

olahraga: Apabila anak terampil berlari, melempar, dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu, jika tiba saatnya, ia matang untuk melakukannya. Anak akan terampil melakukan kegiatan tersebut, dan ia lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan gerakan yang lebih sulit.

## **6. Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Straddle dengan Model Bermain**

### **Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dengan Bermain**

Pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa sekolah dasar hendaknya disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, pada usia anak sekolah dasar cenderung menyukai bentuk-bentuk permainan karena bersifat menyenangkan dan menggembirakan. Nuansa menyenangkan, menggembirakan merupakan factor penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Untuk itu pembelajaran lompat tinggi gaya *stradle* di tingkat sekolah dasar hendaknya memasukkan unsur-unsur permainan yang menyenangkan dan mengarah kepada karakteristik lompat tinggi gaya *straddle*.

#### **a. Bentuk-bentuk Permainan Lompat Tinggi Gaya *Straddle***

##### **Lompat punggung berkeliling**

Menurut R.S Harisenjaya (2007: 148) bahwa permainan lompat punggung berkeliling mempunyai tujuan sebagai berikut: (a) Merangsang kerja jantung dan paru-paru, (b) Melatih kegotongroyongan bergerak, (c) Melatih ketangkasan bergerak, (d) Melatih keberanian melompat, (e) Menghilangkan rasa jenuh belajar

##### **Lompat karet**

Menurut Yudha M. Saputra, (2001) dalam bukunya yang berjudul Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar, terdapat salah satu permainan untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* yaitu permainan lompat karet. Bila kekuatan lompat siswa masih lemah, guru bisa memulainya dengan memberikan lompat tali. Anak bebas menggunakan salah satu kaki, atau kedua-duanya. Tali yang dipegang oleh temanya harus mampu dilewati. Ketinggian tali itu bisa disesuaikan dengan kemampuan anak.

### **Kerangka Berfikir**

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang tidak kalah pentingnya dengan mata pelajaran yang lainnya seperti Matematika, IPA, IPS dan lain-lain. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai peran penting untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktifitas jasmani dan olahraga, dimana pendidikan jasmani mempunyai maksud dan tujuan untuk mendidik siswa.

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada model atau cara guru menyampaikan materi pelajaran.

### **Metode Penelitian**

#### **Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Waktu Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan 2 bulan, di SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan pada siswa kelas V Tahun pelajaran 2012/2013.

##### **2. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan, karena dalam pembelajaran lompat tinggi hasil belajar siswa yang rendah sehingga perlu ditingkatkan agar motivasi pembelajarannya dapat tercapai dengan baik melalui model pembelajaran bermain.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah seluruh siswa kelas V SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013. dengan jumlah 38 siswa, Putra :22 anak dan siswa putri :16 anak

### **Sumber Data**

Sumber data yang akan diambil dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah : (1) Seluruh siswa kelas V SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013, (2) Guru atau peneliti sebagai orang yang mengamati tentang keberhasilan penerapan model bermain dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.

### **Variabel Penelitian**

1. Variabel bebas (dependent), yakni variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas dalam penelitian tindakan kelas (PTK) juga disebut variabel tindakan, yaitu variabel yang memberikan alternatif untuk memperbaiki pembelajaran (mengobati) ini adalah: model pembelajaran bermain.
2. Variabel terikat (independent) yakni variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain dalam PTK juga disebut variabel masalah, variabel terikat dalam penelitian ini adalah : hasil pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013.

### **Teknik dan Alat Pengumpulan Data**

Teknik dan alat pengumpulan data dilakukan dengan observasi yaitu dengan melakukan pengamatan tingkat keaktifan peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, yang berdampak pada hasil pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.

### **Validitas Data**

Trianggulasi merupakan cara yang paling umum digunakan bagi peningkatan validitas data dalam penelitian. Trianggulasi yang digunakan yaitu: (1) Trianggulasi data, (2) Trianggulasi sumber, (3) Trianggulasi metode.

### **Teknik Analisis Data**

Proses analisis data berlangsung dalam bentuk siklus sebagai berikut: (1) Reduksi Data, (2) Sajian Data, (3) Penarikan kesimpulan. Kesimpulan diambil

pada pengambilan data terakhir dan diverifikasi agar cukup mantap serta benar-benar bisa dipertanggungjawabkan. Verifikasi juga dapat dilakukan dengan lebih mengembangkan ketelitian.

### **Prosedur Penelitian**

Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilakukan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim yang lain) berkerjasama. Untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, maka prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahapan sebagai berikut : (1) Tahap persiapan survey awal, (2) Tahap seleksi informan, penyiapan instrumen, dan alat, (3) Tahap pengumpulan data dan tindakan (4) Tahap analisis data.

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) atau classroom action research (CAR). Menurut Supardi (2008) yakni penelitian tindakan kelas yang diawali dengan perencanaan (*planning*). Penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi tindakan (*observation* dan *evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan).

### **Proses Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013.

### **Siklus I**

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun rencana pembelajaran yang terdiri dari : (1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan dalam pembelajaran penjasorkes dan membuat (RPP) lompat tinggi gaya *straddle*, (2) Menyusun instrumen lompat tinggi gaya *straddle*, (3) Menyiapkan media alat bantu pembelajaran, (4) Menyiapkan tempat penelitian, (5) Penetapan alokasi waktu pembelajaran.



## Siklus II

Pada siklus II perencanaan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* sesuai dengan silabus mata pelajaran penjasorkes yang telah dibuat. Kemudian setelah pembelajaran berlangsung peserta didik diberi angket tentang pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan media alat bantu serta media permainan. Dari itu dapat disimpulkan apakah pembelajaran mengalami peningkatan atau tidak.

## Hasil Penelitian Dan Pembahasan

### a. Deskripsi Pratindakan

Hasil kegiatan survey awal tersebut adalah sebagai berikut: (1) Siswa kelas V SDN Kutosari kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013, yang mengikuti materi pelajaran penjasorkes khususnya lompat tinggi gaya *straddle* adalah 38 siswa, yang terdiri atas 22 siswa putra dan 16 siswa putri. Dilihat dari proses pembelajaran atletik khususnya materi lompat tinggi gaya *straddle*, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil. (2) Siswa kurang memperhatikan dan motivasi dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi gaya termasuk rendah, sebab guru kurang kreatif dalam mengajar materi lompat tinggi gaya, sehingga siswa merasa bosan dan jenuh dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*. (3) Dari hasil pengamatan yang dilakukan diperoleh informasi bahwa siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya, ada yang berbicara dengan teman, bahkan ada yang bermain sendiri dan ada juga yang berpura-pura sakit. (4) Guru kesulitan menemukan contoh / model pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* yang baik dan benar. (5) Guru kesulitan untuk menarik perhatian siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, Karena guru kurang kreatif untuk membuat cara agar siswa tertarik dan senang mengikuti materi lompat tinggi gaya *straddle*. (6) Guru sedikit kesulitan menemukan model pembelajaran yang baik kepada siswa agar

mampu meningkatkan peran aktif siswa selama mengikuti pembelajaran lompat tinggi gaya straddle.

## **b. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus**

### **Siklus I**

#### **Perencanaan Tindakan**

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan I sebagai berikut: (1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes. (2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu dengan model pembelajaran bermain dalam pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi gaya straddle, (3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran lompat tinggi gaya straddle, (4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

### **Siklus II**

#### **Perencanaan Tindakan**

Berdasarkan dari hasil analisis dan refleksi pada siklus I, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan I tanggal 22 September 2012 sebagai berikut: (1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya. Pembelajaran dengan model bermain yang pada pertemuan sebelumnya kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi untuk lebih meningkatkan semangat dan peran aktif siswa sehingga dapat memperoleh hasil belajar yang maksimal, (2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran agar proses pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan dengan lancar, (3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

#### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Dari hasil perbandingan antar siklus diatas dapat di simpulkan bahwa model pembelajaran bermain dapat meingkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle siswa hal ini terbukti dari penerapan model pembelajaran bermain pada materi

pembelajaran lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SDN Kutosari kecamatan Doro kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013 yang mengalami peningkatan di tiap tindakan yang diberikan. Terlebih dari prosentase hasil pembelajaran lompat tinggi gaya straddle pada siklus II pertemuan ke II yang telah memenuhi target dari yang direncanakan yaitu 81,5% dengan jumlah siswa tuntas adalah 31 siswa dari jumlah keseluruhan 38 siswa.

## **Simpulan, Implikasi Dan Saran**

### **Simpulan**

Dari hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa, pembelajaran melalui model bermain, dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 52,6% jumlah siswa yang tuntas adalah 20 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 81,5%, sedangkan siswa yang tuntas 31 siswa.

### **Implikasi**

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta model pembelajaran yang digunakan.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, yaitu : (1) Guru hendaknya lebih inovatif dan kreatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran. (2) Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsure materi yang di berikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan dapat berperan aktif dalam mengikuti pembelajaran.

## Daftar Pustaka

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Skripsi. Surakarta. Universitas Sebelas Maret.
- Benny A. Pribadi. 2009. *Langkah Penting Merancang Kegiatan Pembelajaran yang Efektif dan Berkualitas. Model Desain Sistem Pembelajaran*, Jakarta Dian rakyat.
- Budi Sutrisno dan Muhammad Khagfadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. CV Putra Nugraha.
- H. B. Sutopo. 2002. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- H. J. Gino, dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran I*. Surakarta: UNS Press.
- Nieveen. 1999. *Model-Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktif Konsep, Landasan Teoritis dan Implementasinya*. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- Nurulwati. 2007. *Model-Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktif Konsep, Landasan Teoritis dan Implementasinya*. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- R.S. Harisenjaya. 2007. *Pedoman Teknik Olahraga Permainan Tanpa Alat*. Bandung : PT. Rafika Aditama.
- Trianto. 2007. *Model-Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktif Konsep, Landasan Teoritis dan Implementasinya*. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- Yopi. S Chaniago. 2010. *Gemar Berolahraga 4*. CV Putra Nugraha.
- Zainal Aqib. 2010. *Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran*. Surabaya. Insan Cendekia.

<http://www.google.co.id/Gambar> Lompat Tinggi html. diakses tanggal 5 Mei 2012.